COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (IETL15902)
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora IMAGE® 10.6Qi)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31 de este manual)
- La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31 de este manual).

Parte No. 171313 R0501A

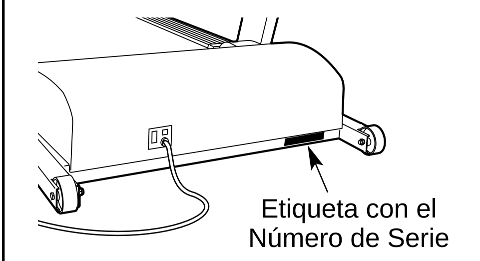
IMAGE® 10.6Qi

Clase HC Producto de Fitness

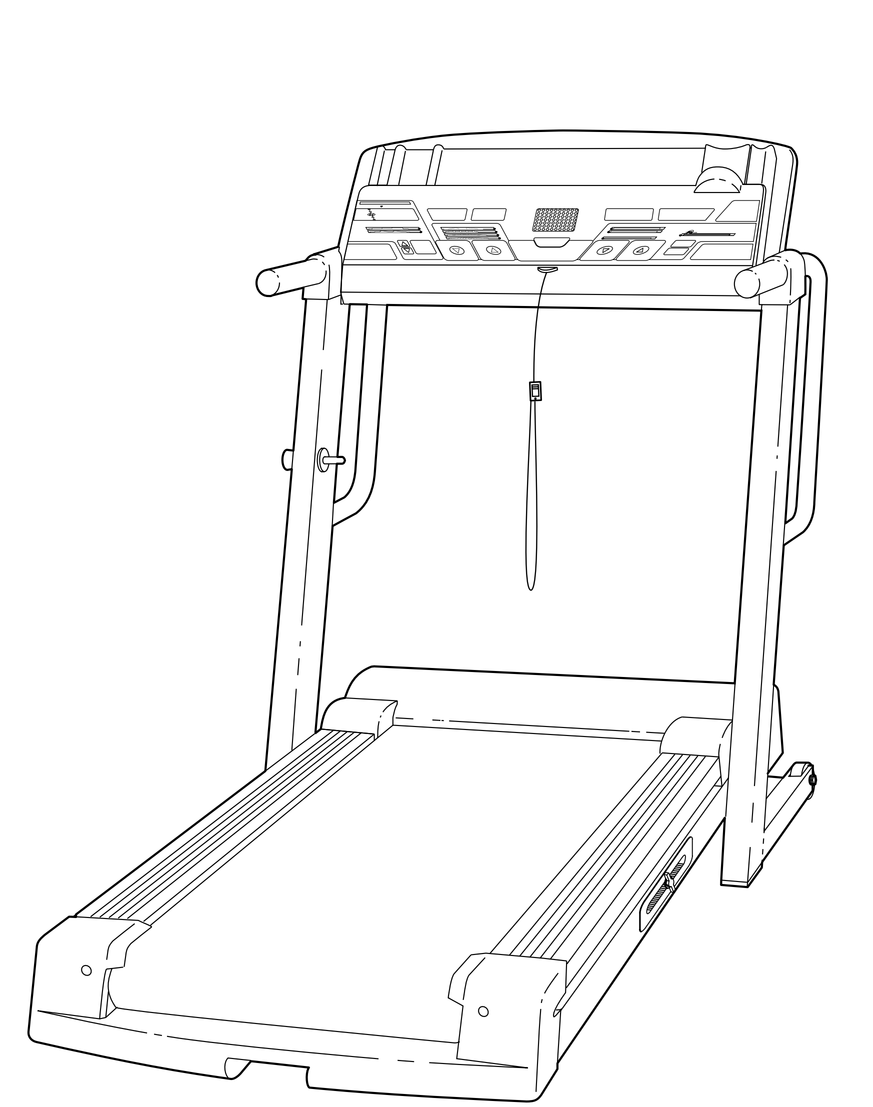
Núm. de Modelo IETL15902

Núm. de Serie ____________

Escriba el número de serie para en el espacio de arriba para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

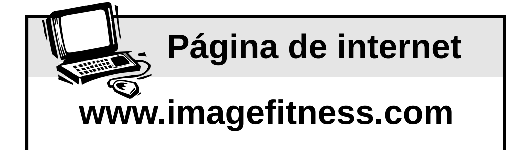


PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.imagefitness.com

CONTENIDO

Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PIEZAS.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como describe.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**
5. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 136 kg o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras la caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no funciona correctamente.)**
15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Siempre sujete la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

Núm.	Ctd.	Descripción
95	2	Porta Fajilla
96	3	Fajilla
97	5	Fajilla de Cable de 8”
98	2	Parachoques
99	4	Obturador
100	1	Interruptor de On/Off
101	1	Corta Circuito
102	1	Cable Eléctrico
103	1	Receptáculo
104	1	Calcomanía de Advertencia
105	1	Sensor de Pulso del Pecho
106	1	Toma Corriente
107	1	Cable Audio de 10’ de iFIT.com
108	2	Filtro
109	2	Pesa de 2 Libras
110	4	Tornillo (corto) de la Consola
111	1	Alambre Audio de 6”
112	1	Arandela de Tensión
113	1	Tornillo de Tensión
114	2	Arandela para Montar el Motor
115	4	Aislador Delantero/ Tapa del Espaciador
116	2	Resorte de la Hoja
117	1	Barra de Ajuste del Sistema Acolchonado
118	1	Perchero de Ajuste del Sistema Acolchonado Izquierdo
119	1	Perchero de Ajuste del Sistema Acolchonado Derecho
120	2	Palanca de Ajuste del Sistema Acolchonado
121	1	Perilla de Ajuste del Sistema Acolchonado
122	1	Aguja
123	4	Tornillo de la Palanca
124	4	Tuerca del Resorte de la Hoja
125	4	Tornillo del Resorte de la Hoja
126	2	Tornillo del Espaciador del Resorte de la Hoja
127	2	Arandela Estrella del Sujetador del Toma Corriente
128	2	Arandela Estrella del Resorte de la Hoja
129	4	Tuerca Empuje
130	2	Espaciador del Resorte de la Hoja
131	1	Tornillo de la Polea Estable
132	4	Alambre del Control del Motorl
133	4	Arandela de la Rueda Delantera
134	1	Arandela de la Perilla del Acolchonado
135	2	Tornillo de la Plataforma para Caminar Delantera
136	1	Placa de 2 1/2” x 5 1/2”
137	1	Valín
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2 F
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2F
#	1	Alambre Azul de 4”, 2 F
#	1	Alambre Azul de 10”, 2 F
#	1	Alambre Azul de 14”, 2 F
#	1	Alambre Negro de 4”, 2F
#	1	Alambre Negro de 14”, M/F
#	2	Alambre Verde de 8”, F/Anillo
#	1	Alambre Verde de 12”, F/Anillo
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja
Estas piezas no se ilustran

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo IETL15902

R0501A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Inserte del Riel de Soporte para los Pies
2	1	Riel de Soporte para los Pies Derecho
3*	1	Montaje del Sujetador Estable
4	2	Aislador
5	1	Sostén del Seguro
6	1	Plataforma
7	2	Tornillo del Control
8	1	Banda para Caminar
9	2	Tornillo de Pivote del Marco
10	1	Montaje del Seguro
11	1	Rueda Delantera/Polea
12	1	Imán
13	7	Tuerca de la Rueda Delantera/ Tuerca de Pivote del Marco
14	2	Inserte del Espaciador
15	2	Espaciador de Pivote del Marco
16	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
17	1	Interruptor de Lengüeta
18	1	Marco de Levante
19	4	Sujetador de Alambre
20	1	Brazo del Sujetador Estable
21	1	Tapa de Extremo del Riel de Soporte para los Pies Izquierdo
22	1	Correa del Motor
23	1	Polea del Sujetador Estable
24	1	Motor
25	1	Espaciador de la Polea
26	22	Tornillo
27	4	Sujetador de la Cubierta
28	1	Tuerca de la Polea
29	1	Resorte del Sujetador Estable
30	2	Tuerca del Motor de Levante/ Tuerca de Pivote
31	1	Tornillo del Motor de Levante (superior)
32	2	Tornillo del Motor
33	1	Sujetador del Toma Corriente
34	4	Protector Plástico
35	1	Suministro de Corriente
36	1	Sujetador del Suministro de Corriente
37	1	Control
38	1	Sujetador del Control
39	1	Cubierta del Motor
40	5	Tornillo de la Cubierta
41	1	Charola Ventral del Motor
42	2	Guía de la Banda
43	10	Tornillo Diverso
44	13	Ajustador Plástico
45	1	Charola Ventral del Marco
46	1	Tornillo del Motor de Levante (Inferior)
47	1	Alambre de Tierra

Núm.	Ctd.	Descripción
48	2	Pata Trasera
49	4	Arandela del Aislador
50	4	Tuerca del Aislador
51	1	Tirante de Pulso del Pecho
52	4	Arandela Ajustable del Rodillo
53	2	Tornillo Ajustable del Rodillo Trasero
54	1	Tapa de Extremo Trasera
55	1	Marco
56	1	Llave "L"
57	2	Tornillo de la Plataforma Trasera
58	1	Rodillo Trasero
59	4	Tornillo de la Pata
60	2	Arandela Pivote del Marco
61	2	Espaciador de la Barra Ajustable
62	1	Manubrio de Espuma Izquierdo
63	2	Tapa de Extremo de la Baranda
64	1	Sensor de Pulso
65	1	Montante Vertical
66	4	Tornillo para Montar la Base
67	1	Perilla del Seguro
68	1	Manga de la Perilla del Seguro
69	1	Resorte de la Perilla del Seguro
70	1	Collar de la Perilla del Seguro
71	1	Sujetador del Pasador
72	1	Pasador
73	2	Tornillo de Pivote de la Inclinación
74	1	Protector del Terminal de Alambres
75	12	Tornillo (largo) de la Consola
76	2	Espaciador de la Rueda
77	2	Rueda Delantera
78	2	Tornillo de la Rueda
79	1	Manubrio de Espuma Derecho
80	1	Base de la Consola (Superior)
81	1	Consola
82	1	Llave/Sujetador
83	1	Base de la Consola (Inferior)
84	1	Riel de Soporte para los Pies Izquierdo
85	1	Terminal de Alambres del Montante Vertical
86	1	Amortiguador
87	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical
88	2	Arandela de la Polea
89	1	Tapa de Extremo del Riel de Soporte para los Pies Derecho
90	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro
91	1	Motor de Inclinación
92	1	Tuerca de Alambre Audio
93	2	Espaciador del Motor de Inclinación
94	1	Calcomanía de Advertencia de Estática

17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.**

18. **El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede peligrar su habilidad de mantener el balance. Las pesas de mano se deben usar solo por usuarios con experiencia.**

19. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva interruptor de on/off cerca del cable eléctrico a la posición de off (apagar) cuando la caminadora no esté en uso. (Refiérase al dibujo en la pagina 4 para localizar el interruptor de prender/ apagar).**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 24.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

21. **Cuando pliegue o mueva la caminadora, asegúrese que el pasador en la perilla del seguro esté dentro del sostén (vea la página 24).**

22. **Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**

23. **Al usar los discos compactos y videos de i-Fit.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**

24. **Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.**

25. **Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

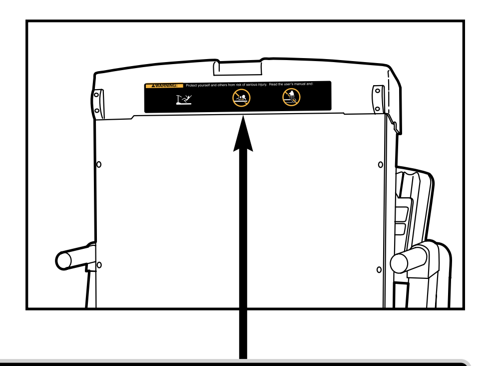
26. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

27. **PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

28. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Localice la calcomanía indicada en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanías de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



Note: Esta calcomanía se muestra a 38% de su tamaño actual.

⚠ ADVERTENCIA: Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:

- Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
- Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.



- Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
- Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.



- Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
- Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
- Quite la llave cuando no esté en uso.
- Cambie la velocidad en aumentos pequeños.



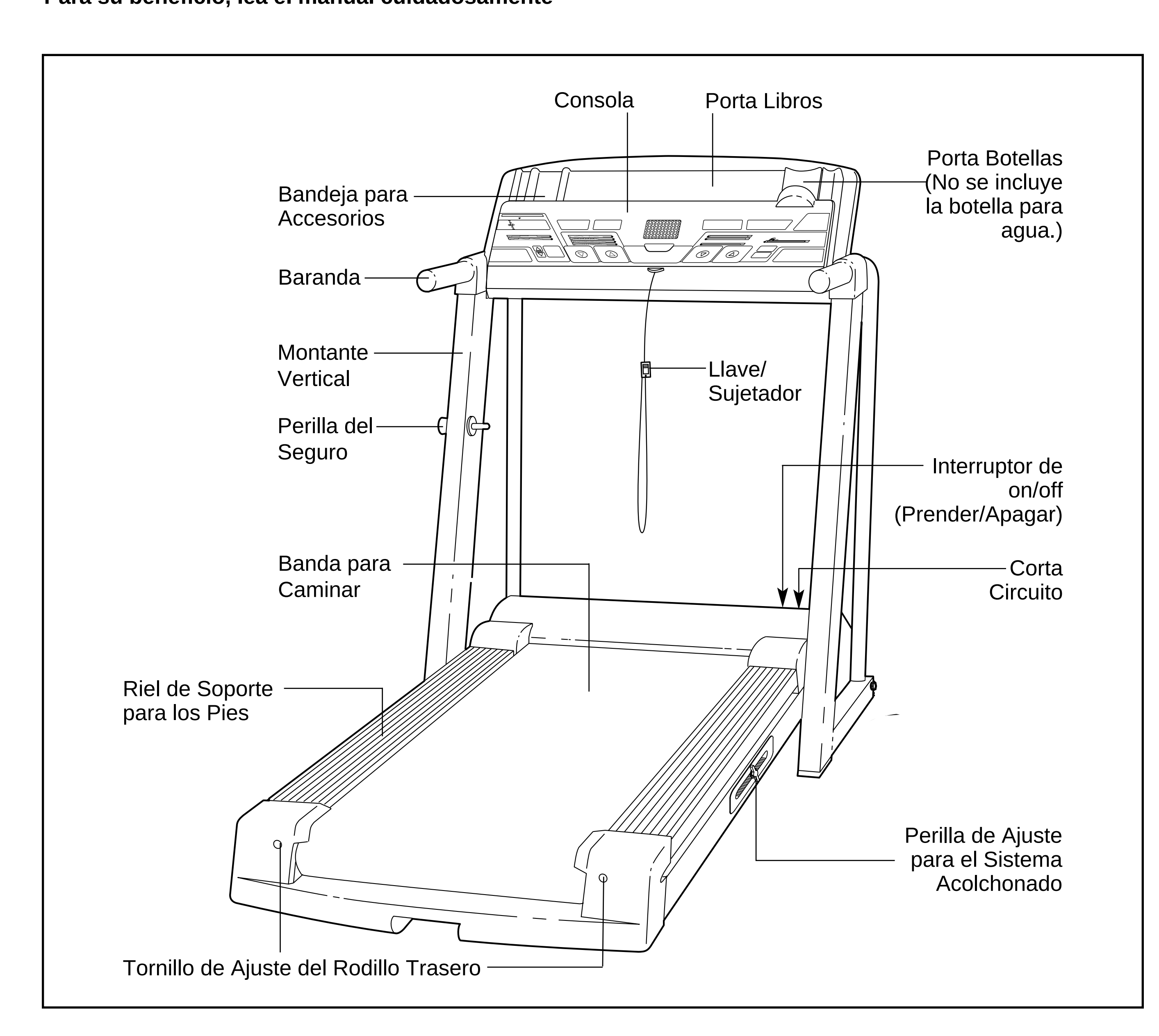
- Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
- Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
- Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora IMAGE® 10.6Qi. La caminadora IMAGE 10.6Qi combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es IETL15902. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra a la derecha. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

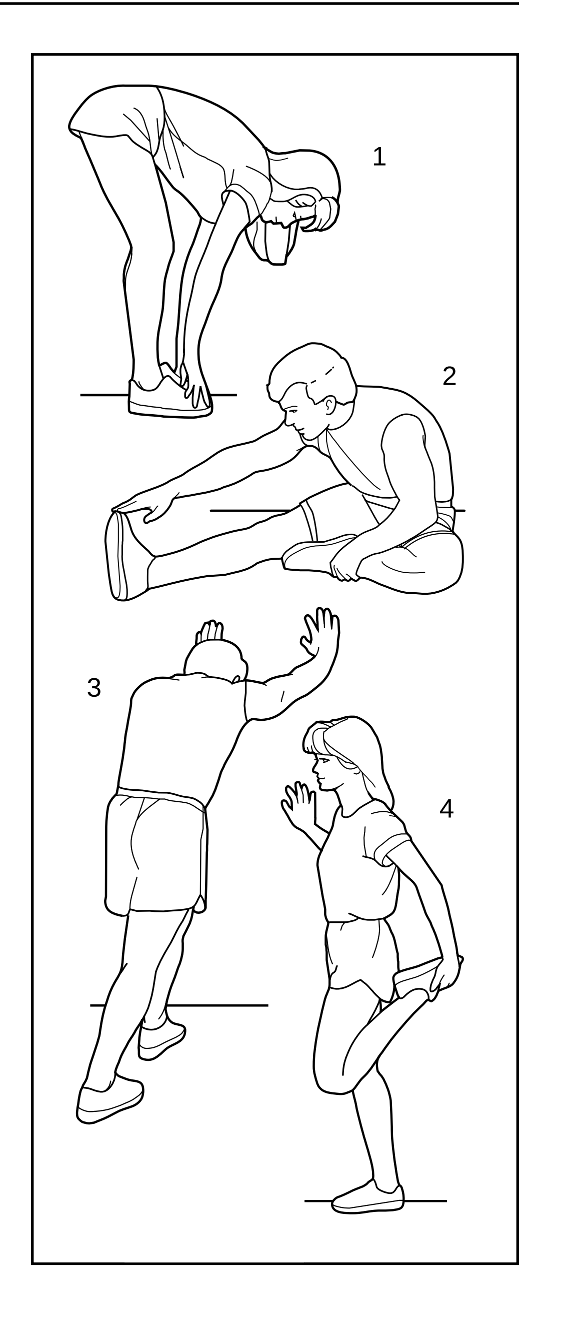
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre el ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. Para un ejercicio efectivo, su pulso deberá ser mantenido entre los niveles del 65% al 85% del nivel máximo de su corazón cuando ejercita. Esto es conocido como su zona de entrenamiento.

Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en la tabla siguiente. Zonas de entrenamiento de personas en buena condición física o fuera de condición están en la lista divididas por edades.

Edad	Zona de Entrenamiento (Latidos/Min.)	
	Fuera de Condición	En Buena Condición
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

⚠ AVISO: El monitor del ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del monitor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel bajo de intensidad por un periodo de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico." Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de la parte media de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes: (1) un calentamiento (2) zona de entrenamiento, y (3) un enfriamiento.

Calentamiento

El calentar prepara al cuerpo para el ejercicio intensificando la circulación de la sangre, mandando más oxígeno a los músculos u incrementando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. (Vea SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS en la página 29.)

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje no requiere herramientas.**

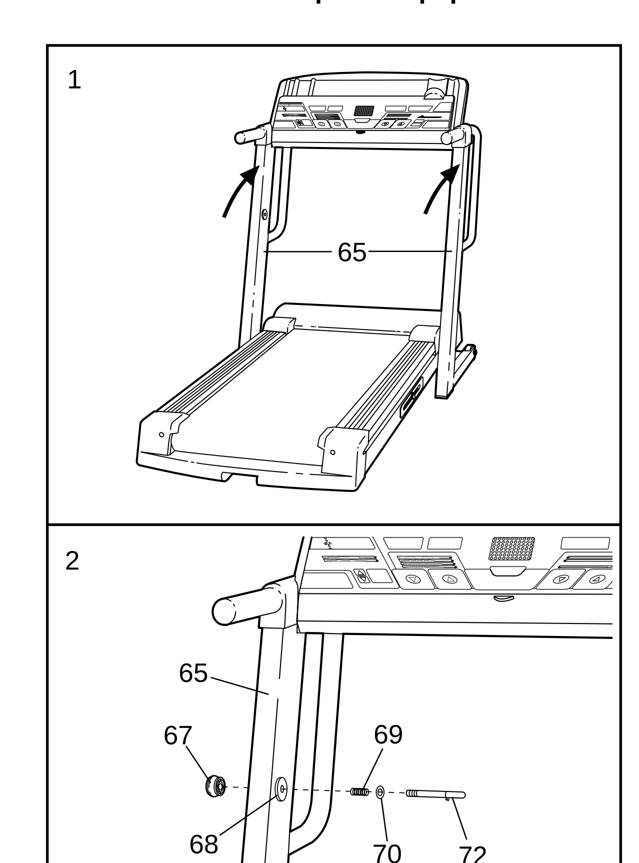
Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la caminadora está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

Si usted tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (65) hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra.

2. Presione la Manga de la Perilla del Seguro (68) dentro del Montante Vertical (65) izquierdo.

   Quite la Perilla del Seguro (67) del Pasador (72). Asegúrese que el Collar del Pasador (70) y el Resorte (69) estén en el Pasador. Inserte el Pasador en la Manga de la Perilla del Seguro (68) y el Montante Vertical (65) izquierdo y apriete la Perilla del Seguro al Pasador.

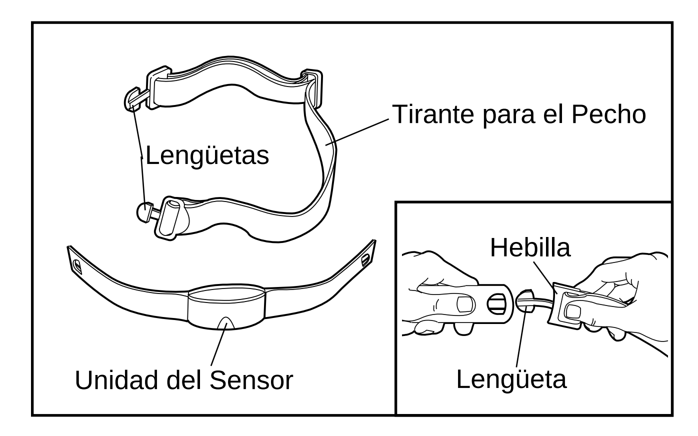


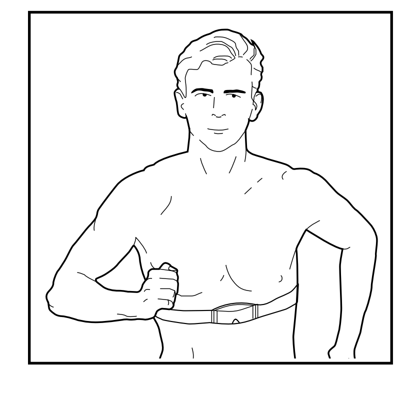
3. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Mantenga la llave "L" incluida en un lugar seguro. La Llave "L" se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 25 y 26). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.

COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

COMO PONERSE EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

El monitor del ritmo cardíaco consiste de dos componentes: la correa para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo de la correa para el pecho a través de uno de los orificios en la unidad del sensor. Presione el extremo del sensor debajo de la hebilla en la correa para el pecho. La lengüeta debe estar casi pareja con el frente de la unidad del sensor.





A continuación, envuelva el monitor del ritmo cardíaco alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El monitor del ritmo cardíaco a debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

- Seque completamente el monitor del ritmo cardíaco después de cada uso. El monitor del ritmo cardíaco se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el monitor del ritmo cardíaco; el monitor del ritmo cardíaco se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el monitor del ritmo cardíaco no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.

- Guarde el monitor del ritmo cardíaco en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor del ritmo cardíaco a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 122° Fahrenheit (50° Celcius) o bajo 14° Fahrenheit (-10° Celcius).

- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el monitor del ritmo cardíaco.

- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el monitor del ritmo cardíaco se usa con la consola. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

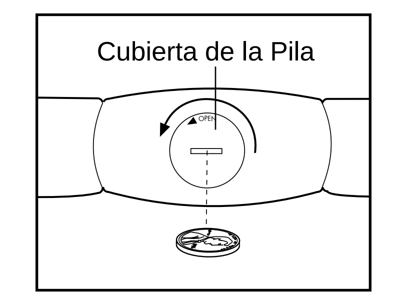
- Asegúrese que el monitor del ritmo cardíaco se porte como se describe a la izquierda. Nota: Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

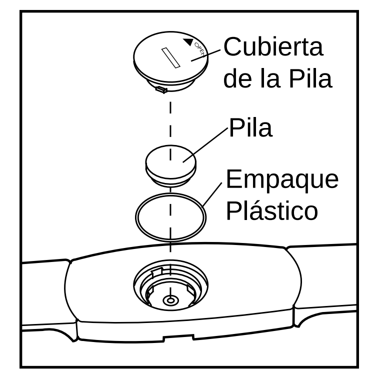
PROBLEMA: El monitor del ritmo cardÍaco no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN a. Si el monitor del ritmo cardíaco no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.

b. Si el monitor del ritmo cardíaco todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.

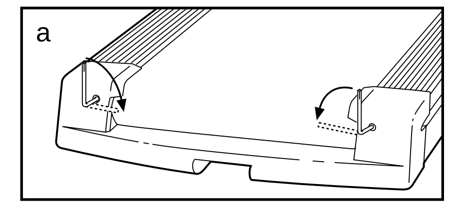


Saque la pila vieja e inserte la nueva **pila CR2032**, asegurándose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba. También, asegúrese que el empaque plástico esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplaza la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.

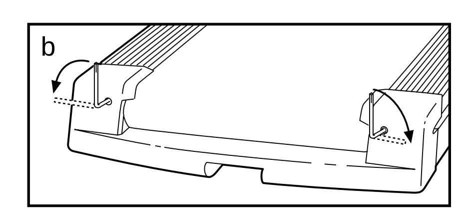


PROBLEMA: La banda esta fuera de centro

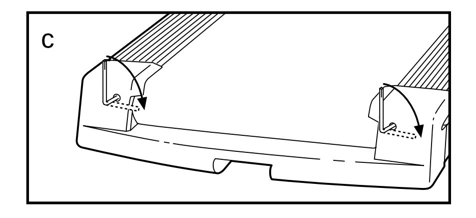
SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda,** primero quite la llave "L" y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha,** primero quite la llave "L" y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



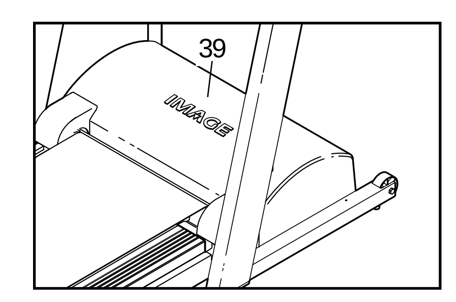
c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero siguiendo las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada apropiadamete, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 5 o 7 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la Extensión eléctrica, inserte la llave y corra su caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente ajustada.



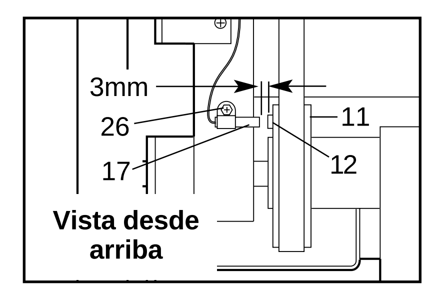
PROBLEMA: La pantalla de Velocidad/Minutos-Milla en la consola no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **desenchufe el cable eléctrico.**

Quite los Tornillos (que no se muestran) de la Cubierta del Motor (39). Cuidadosamente quite la Cubierta del Motor.



Localice el Interruptor de Lengüeta (17) y el Imán (12) del lado de la Polea (11) izquierdo. Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea más o menos 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo del Interruptor de Lengüeta (26) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a conectar la cubierta del Motor (39) y ande la caminadora por unos minutos para chequear por una lectura precisa de velocidad.



- Al caminar o correr en la caminadora, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**

- El monitor del ritmo cardíaco está diseñado para trabajar con gente que tiene ritmos normales del corazón. Problemas de la lectura del ritmo cardíaco se pueden causar por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia y taquicardia.

- La operación del monitor del ritmo cardíaco se puede afectar por interferencia magnética causada por cables de alto voltaje o otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la caminadora.

- La pila CR2032 puede necesitar ser reemplazada (vea la página 27).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

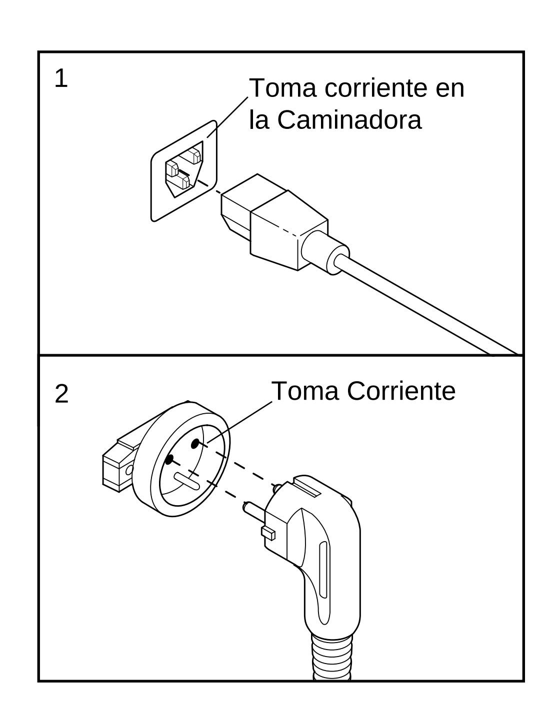
LA BANDA PARA CAMINAR "PERFORMANT LUBE"™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

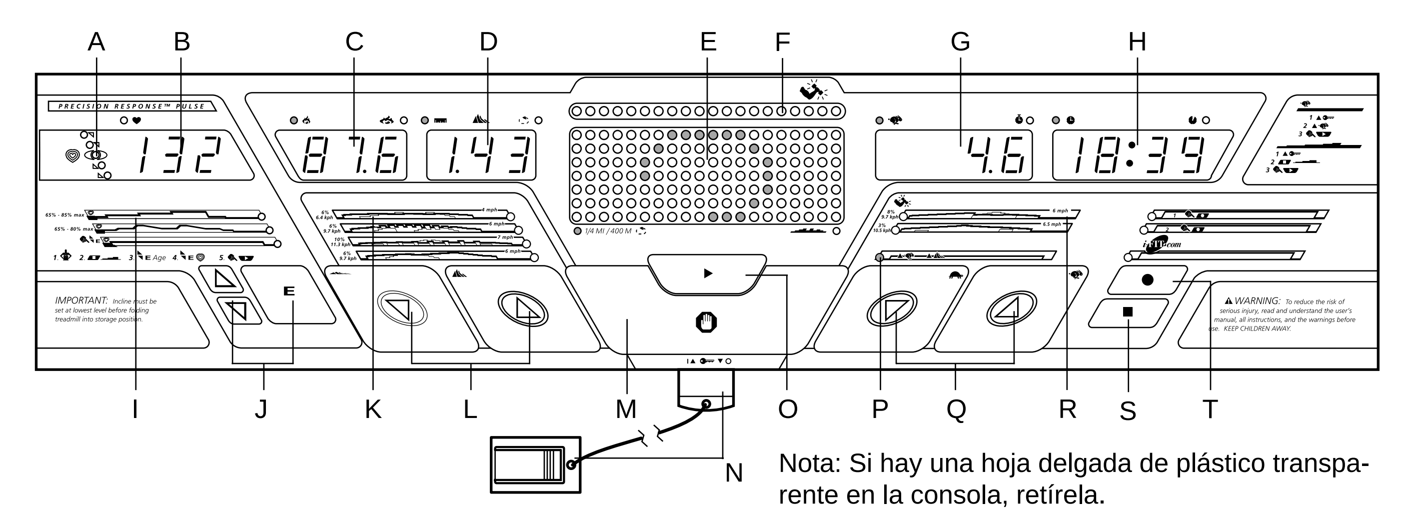
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1 y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuitos de Prueba de Tierra).



⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la caminadora ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio.

Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio—usted puede observar su progreso con la pista LED mientras las cinco funciones muestran su ritmo cardíaco, el número del calorías y calorías grasa que usted ha quemado, la distancia que usted ha caminado, el nivel de inclinación de la caminadora, el número de vueltas completadas, su velocidad, su paso, y el tiempo de entrenamiento.

La consola también ofrece cuatro programas de desempeño y dos programas de entrenamiento para el cuerpo entero. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora a medida que lo guía por un entrenamiento efectivo. Los programas de entrenamiento para el cuerpo entero también le recuerdan de usar las pesas de mano para el ejercicio de la parte superior del cuerpo. Tres programas de pulso también se ofrecen. Cada programa controla la velocidad e inclinación para mantener su ritmo cardíaco cerca de su nivel como meta durante su entrenamiento.

La consola hasta le permite crear sus programas de entrenamiento hechos a su medida y guardarlos en la memoria para uso futuro.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la caminadora a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la caminadora a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la caminadora conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas de audio, y programas de vídeo directamente del Internet.

Para comprar los discos compactos de iFIT.com, videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos comenzando en la página 10. **Para usar un programa de desempeño o un programa de entrenamiento para el cuerpo entero,** vea la página 12. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 13 o página 15. **Para crear un programa hecho a su medida,** vea la página 16. **Para usar un programa hecho a su medida,** vea la página 17.

Para usar un Disco Compacto de iFIT.com o programas de video, refiérase a la página 21. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 22.

PROBLEMAS

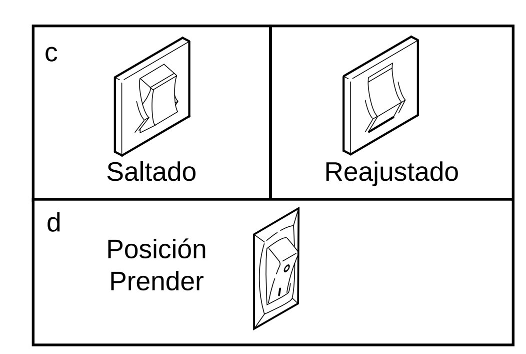
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: La caminadora no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la 1 mm² para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente. I**mportante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuitos de Prueba de Tierra).**

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la caminadora cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el corta circuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

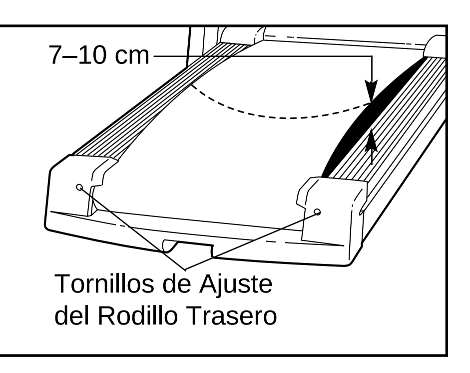
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender (vea d. arriba).

e. Si la caminadora todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si se requiere de una extensión, utilice una da la 1 mm² para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.

1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30º C.

1
2
Pasador
Perilla del Seguro
Sostén



COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador en la perilla del seguro esté insertada en la ranura en el sostén.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra una rueda.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

Base
Ruedas Delanteras

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la caminadora hacia abajo unos centímetros.

2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

Refiérase a los dibujos en la página opuesta. **Nota: La consola puede mostrar información en millas o kilómetros. Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

A. La Pantalla de Ritmo Cardíaco como Meta—Cuando usted esté usando un programa de pulso, esta pantalla le mostrará si su ritmo cardíaco está cerca de su ritmo cardíaco como meta.

B. Pantalla de Pulso—Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando el monitor del ritmo cardíaco se use. El indicador intermitente en forma de corazón se prenderá cada vez que su corazón late.

C. Pantalla de Calorías/Calorías Grasa—Esta pantalla muestra el número de calorías y calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMANDO GRASA en la página 28). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.

D. La pantalla de Distancia/Inclinación/Vueltas—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado, el número de vueltas de 1/4 de milla que usted ha completado, y el nivel de inclinación de la caminadora. Esta pantalla cambiará de un número a otro, cada siete segundos. Nota: Cada vez que los botones de inclinación se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación.

E. La pantalla Programa—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se seleccione, esta pantalla mostrará su progreso en una pista LED. Cuando un programa de desempeño, un programa de entrenamiento del cuerpo entero, un programa de pulso, o un programa hecho a su medida se seleccione, la pantalla mostrará la velocidad del programa o los ajustes de ritmo cardíaco.

F. Pantalla de Pesas de Mano—Durante los programas de entrenamiento del cuerpo entero, esta pantalla le recordará de usar las pesas de mano incluidas para el ejercicio de la parte superior del cuerpo mientras que usted camina en la caminadora.

G. Pantalla de Velocidad/Minutos-Milla—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el paso se mide en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Nota: Cada vez que los botones de Velocidad se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de velocidad.

H. Pantalla de Tiempo/Segmento—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se seleccione, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando un programa de desempeño, un programa de entrenamiento para el cuerpo entero, un programa de pulso, o un programa hecho a su medida se seleccione, la pantalla mostrará ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el periodo actual del programa. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Nota: Cuando el programa de Seleccionar la Meta se seleccione, la pantalla mostrará el tiempo transcurrido y el tiempo que queda en el periodo actual del programa.

I. Diagramas del Programa de Pulso—Estos diagramas muestran como la meta del ritmo cardiaco cambiará durante los programas de pulso.

J. Botones de Edad y Entre—Estos botones se usan para entra su edad para los programas de pulso.

K. Diagramas del Programa de Desempeño—Estos diagramas muestran como la velocidad e inclinación de la caminadora cambiarán durante los programas de desempeño.

L. Botones de Inclinación—Estos botones controlan la inclinación de la caminadora. El alcance de inclinación es 0% a 10%.

M. Botón de Parar—Este botón se usa para detener la banda para caminar.

N. Llave con sujetador—La llave enciende y apaga la consola. El sujetador se pone en la cintura de su ropa.

O. Botón de Comenzar—Este botón se usa para comenzar la banda para caminar.

P. Indicadores de Función—Estos indicadores muestran si la función manual, un programa de desempeño, un programa de entrenamiento para el cuerpo entero, un programa de pulso, un programa hecho a su medida, o un programa de iFIT.com ha seleccionado.

Q. Botones de Velocidad—Estos botones controlan la velocidad de la banda para caminar. El alcance de la velocidad es 0.5 mph a 10 mph. Nota: Cuando se presione el botón de Comenzar, la banda para caminar se comenzará a moverse a 1.0 mph.

R. Diagramas del Programa de Entrenamiento para el Cuerpo Entero—Estos diagramas muestran como la velocidad e inclinación de la caminadora cambiará durante los programas de entrenamiento para el cuerpo entero.

S. Botón de Seleccionar el Programa—Este botón se usa para seleccionar la función manual, los programas de desempeño, programas de entrenamiento para el cuerpo entero, programas de pulso, programas hechos a su medida, y programas de iFIT.com. Nota: Si la banda para caminar se está moviendo cuando se presione el botón de Seleccionar el Programa, la banda caminar se detendrá hasta parar y las pantallas se reajustarán.

T. Botón Grabar—Este botón se usa para programar los ajustes de velocidad e inclinación de programas hechos a su medida.

⚠PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones antes de usar la consola.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando o al comenzar la banda para caminar.**
- **Siempre use el sujetador (vea la parte “N” en la página 8) seguramente a la cintura de su ropa mientras opera la caminadora. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar se detendrá.**
- **La caminadora es capaz de altas velocidades. Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **El monitor del ritmo cardíaco no es dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor del ritmo cardíaco está diseñado solo como una ayuda en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**
- **Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use los programas que se rigen con el pulso. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte a su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíaco en el ejercicio.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

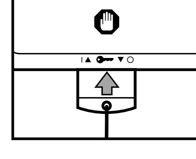
COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cordón eléctrico (vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6).

2 Localice el interruptor de on/off enfrente de la caminadora. Asegúrese que el interruptor de on/off esté en la posición prender.



3 Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador de la llave conectada a la llave y **deslice el sujetador seguramente a la cintura de su ropa.** A continuación, inserte la llave dentro de la consola. Después de un momento, las pantallas, la pista LED, y varios indicadores en l a consola se prenderán.

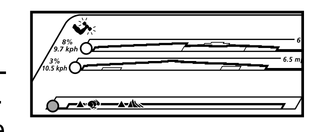


COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CONSOLA a la izquierda.

2 **Seleccione la función manual.**



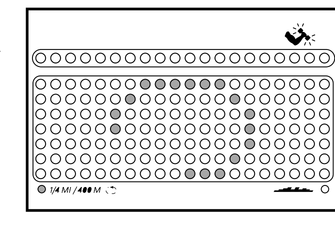
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Programa repetidamente para seleccionar la función manual.

3 **Póngase el monitor del ritmo cardíaco si lo desea.**

Para que la pantalla Pulso muestre su ritmo cardíaco, el monitor del ritmo cardíaco se debe poner. Para ponerse el monitor del ritmo cardíaco, vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.

4 **Presione el botón de Comenzar para comenzar la banda para caminar.**

Cuando el botón Comenzar se presione, la pista LED en el centro de la consola se desaparecerá en una dirección opuesta a las agujas del reloj. Un indicador intermitente entonces aparecerá y la banda para caminar comenzará a moverse a 1.0 mph. Sostenga las barandas y comience a caminar.



La pista LED representa 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores se prenderán uno a la vez hasta que toda la pista está prendida. La pista entonces se desaparecerá en dirección opuesta a las manecillas del reloj y otra vuelta comenzará.

Para detener la banda para caminar, presione el botón Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Para parar la banda para caminar y reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

8 **Siga su progreso con la pista LED y las cinco pantallas.**

Vea el paso 6 en la página 11.

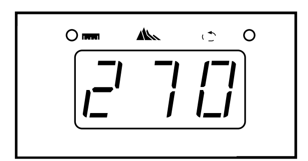
9 **Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Vea la 6 on la página 13.

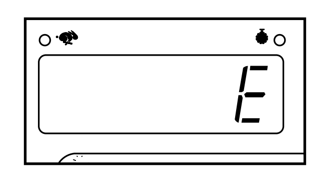
LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la caminadora ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

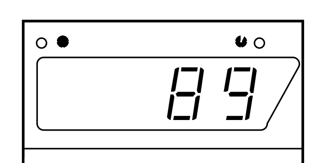
Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:



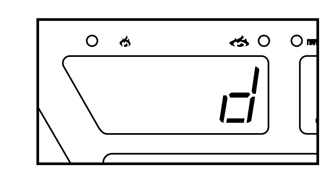
La pantalla de Distancia/Inclinación/Vueltas mostrará el número total de millas acumuladas.



Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Minutos-Milla. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medir.



La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora.

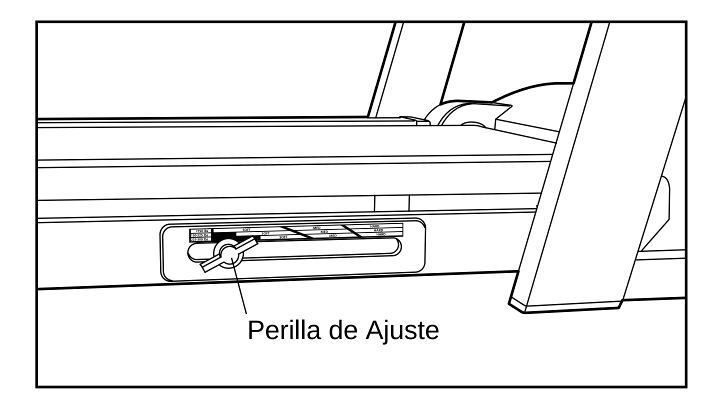


IMPORTANTE: La pantalla de Calorías/Calorías Grasa debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la caminadora esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla de Calorías/Calorías Grasa cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ▽ de manera que la pantalla de Calorías/Calorías esté en blanco.**

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

COMO AJUSTAR LA FIRMEZA DEL SISTEMA ACOLCHONADO

La caminadora ofrece un sistema acolchonado que reduce el impacto mientras que usted camina o corre en la caminadora. La firmeza del sistema acolchonado se controla con una perilla en el lado derecho de la caminadora. Para aumentar la firmeza, dé vuelta a la perilla en la dirección de las agujas del reloj; para disminuir la FIRMEZA, dé vuelta a la perilla en dirección opuesta a las agujas del reloj. La calcomanía arriba de la perilla le ayudará a seleccionar la firmeza deseada de acuerdo con su peso. **Nota: Lo más rápido que corra en la caminadora, lo más firme que el sistema acolchonado debe estar. Si el sistema acolchonado está muy suave, usted escuchará la plataforma para caminar golpeando los parachoques en la plataforma para caminar mientras que usted corre.**



5 **Siga su progreso con la pista LED y las cinco pantallas.**

Vea el paso 6 en la página 11.

6 **Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 13.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videocasetes de iFit.com de su tocador de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

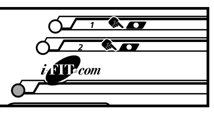
Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su caminadora para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFIT.com directamente del Internet.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 20. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador manual se prenderá. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que el indicador iFIT.com se prenda.

3 **Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.**

4 **Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 **Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 **Regrese a la caminadora y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar.

Durante el programa, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

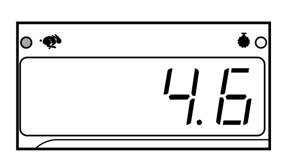
Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a mover a 1.0 mph. **Cuando el próximo sonido "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiarán a los siguientes ajustes del programa.**

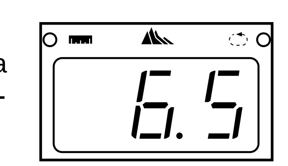
Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando el "pío" se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

5 **Ajuste la velocidad e inclinación de la caminadora.**

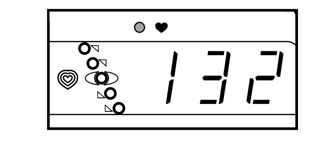


Mientras que la banda para caminar se esté moviendo, ajuste la velocidad de la banda para caminar presionando los botones de Velocidad. Cada vez que uno de los botones se presionen la velocidad cambiará por 0.1 mph. Si los botones se mantienen presionados, la velocidad cambiará en incrementos de 0.5 mph. El alcance de velocidad de la banda para caminar es de 0.5 mph a 10 mph.

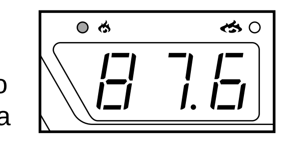


Para variar su ejercicio, la inclinación de la caminadora se puede ajustar con los botones de inclinación. Cada vez que uno de los botones se presionen, la inclinación cambiará por 0.5%. El alcance de la inclinación es de 0% a 10%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar algunos minutos para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

6 **Siga su progreso con las cinco pantallas.**



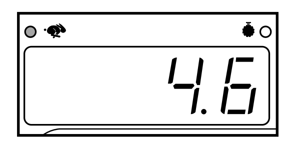
Pantalla Pulso—Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando el monitor del ritmo cardíaco se use. Nota: El monitor del ritmo cardíaco tomará ejemplos de su ritmo cardíaco cada cuantos segundos; puede tomar algunos segundos antes que muestre un ritmo cardíaco preciso. Si no se muestra su ritmo cardíaco, vea PROBLEMAS CON EL MONITOR DE RITMO CARCÍACO en la página 6.



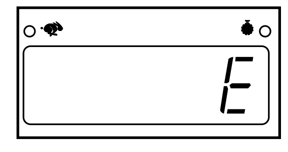
Pantalla de Calorías/ Calorías Grasa—Esta pantalla muestra el número de calorías y calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMANDO GRASA en la página 28). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.



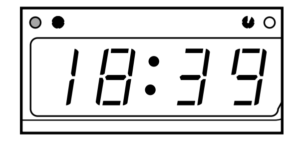
Pantalla de Distancia/ Inclinación/Vueltas—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado, el número de vueltas de 1/4 completado, y el nivel de inclinación de la caminadora. La pantalla cambiará de un número al otro cada siete segundos. Nota: Cada vez que los botones de inclinación se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de inclinación.Nota: Sí la velocidad se muestra en millas por hora, la distancia se mostrará en millas; si la velocidad se muestra en kilómetros por hora, la distancia se mostrará en kilómetros.



Pantalla de Velocidad/ Minutos-Milla—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda y su paso actual (el paso se mide en minutos por milla). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Cada vez que los botones de Velocidad se presionen, la pantalla mostrará el ajuste de velocidad.



Nota: La velocidad se puede mostrar en milla por hora (mph) o kilómetros por hora (kph). Para ver cual unidad de medida se seleccionó, primero mantenga presionado el botón de Parar mientras inserta la llave en la consola. La pantalla de Velocidad/ Minutos-Milla mostrará una "E" para millas Inglesas o una "M" para kilómetros métricos. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida. Quite y vuelva a insertar la llave.



Pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se seleccione, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando un programa de desempeño, un programa de entrenamiento para el cuerpo entero, un programa de pulso, o un programa hecho a su medida se seleccione, esta pantalla mostrará ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el periodo actual del programa. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos. Nota: Cuando el programa de Seleccionar la Meta se seleccione, la pantalla mostrará el tiempo transcurrido y el tiempo que queda en el periodo actual del programa.

7 **Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.**

Párese en los rieles para los pies, presione el botón de Parar, y **ajuste la inclinación de la caminadora a posición más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 23 para apagar la función demo.**

A continuación, mueva el interruptor de on/off cerca del cable eléctrico a la posición de off (apagar).

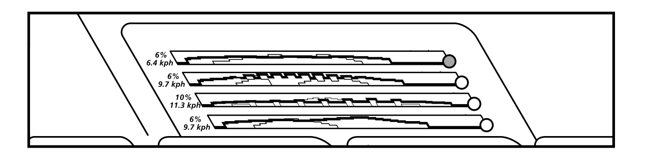
COMO USAR UN PROGRAMA DE DESEMPEÑO O UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL CUERPO ENTERO

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

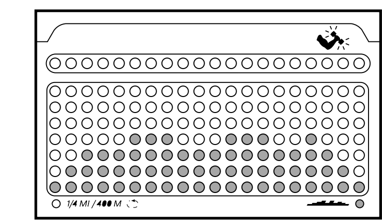
2 **Seleccione uno de los programas de desempeño o uno de los programas de entrenamiento para el cuerpo entero.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se encenderá. Presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que uno de los cuatro programas de desempeño o uno de los dos indicadores de programa de entrenamiento para el cuerpo entero se prendan.



Los diagramas en la consola muestran como la velocidad e inclinación de la caminadora cambiará durante los programas. El número en el extremo izquierdo de los diagramas muestra los ajustes máximos de velocidad e inclinación para los programas. Por ejemplo, el primer diagrama del programa de desempeño muestra que la caminadora alcanzará un nivel máximo de inclinación de 6% y una velocidad máxima de 4mph durante el programa.

Cuando un programa se seleccione, la pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa.



3 **Póngase el monitor del ritmo cardíaco si lo desea.**

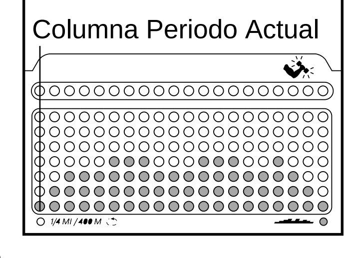
Para que la pantalla del Pulso le muestre su ritmo cardíaco, el monitor del ritmo cardíaco se tiene que usar. Para ponerse el monitor del ritmo cardíaco, vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.

4 **Presione el botón de Comenzar para comenzar el programa.**

Un momento después que se presione el botón, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de velocidad e inclinación para el programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios periodos de tiempo de diferentes longitudes. (La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el periodo actual.)

Un Ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada periodo. El ajuste de velocidad para el primer periodo se muestra en la columna intermitente del Periodo Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajuste de velocidad para los siguientes diecisiete periodos se muestran en las diecisiete columnas a la derecha.



Cuando solo quedan tres segundos en la primera columna del programa, ambos la columna del Periodo Actual y la columna a la derecha harán la señal intermitente, la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento harán la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad entonces se moverán una columna a la izquierda. El ajuste para el segundo periodo entonces se mostrará en la columna intermitente del periodo actual y la caminadora automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo periodo. Nota: Si un programa de entrenamiento para el cuerpo entero se selecciona, uno o más indicadores estarán prendidos en la pantalla de Pesas de Mano. Al final de cada periodo, los indicadores en la pantalla de Pesas de Mano también se moverán una columna a la izquierda. Cuando un indicador prendido en la pantalla de Pesas de Mano esté arriba de la columna del Periodo Actual de la pantalla del programa, el indicador comenzará a prenderse intermitentemente. Mientras que el indicador esté haciendo la señal intermitente, use las pesas de mano incluidas para ejercicio de la parte superior del cuerpo, si lo desea.

⚠ ADVERTENCIA: El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede comprometer su habilidad para mantener su balance. Los ejercicios usando las pesas de mano, solo se deben intentar por usuarios con experiencia.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.com

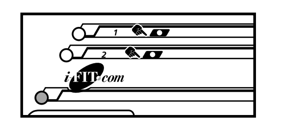
Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA COMPUTADORA SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 18. **Nota: Para comprar los discos compactos de iFIT.com o para comprar videocasetes de iFIT.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.**

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador manual se prenderá. Para usar un programa de CD o vídeo de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com o presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que el indicador de iFIT.com se prenda.



3 **Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.**

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 **Presione el botón de Andar (Play) en su tocador de disco compacto o videograbadora.**

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar en la consola. La caminadora no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa,n sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa de nuevo, presione el botón de Comenzar.Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto vídeo, presione el botón de Parar o quite la llave y valla al paso 1.

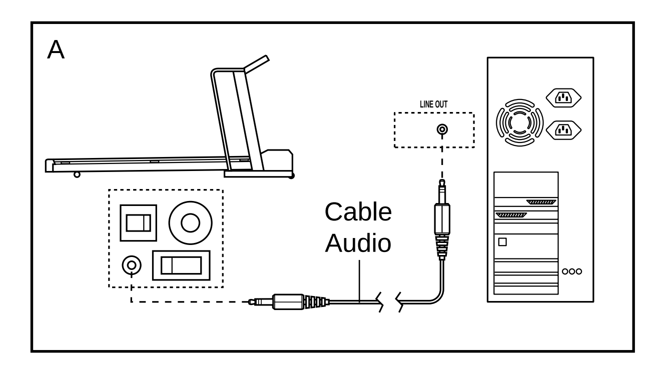
Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando se oye el “pío”:

- **asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar en la consola**
- **ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa**
- **asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico**
- **si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

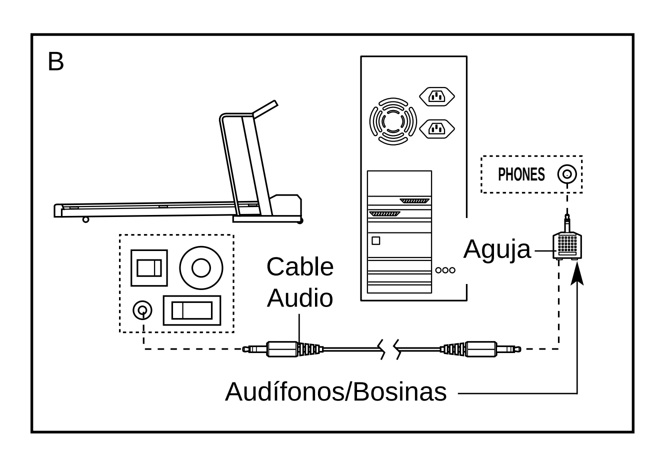
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de AUDÍFONO (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de LINE OUT en su computadora.



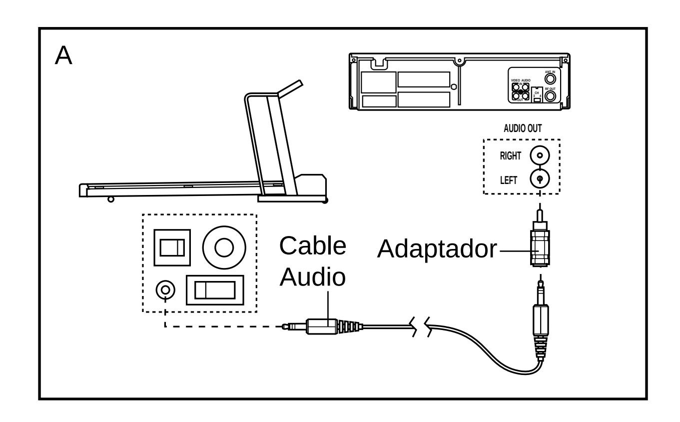
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en los enchufe de PHONES en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la Aguja.



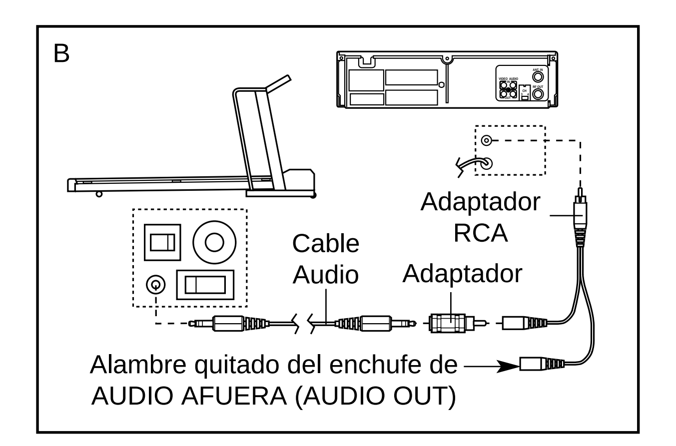
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 19.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último periodo se muestre en la columna del Segmento Actual y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento cuente abajo hasta cero. La banda para caminar se detendrá hasta parar.

Nota: Cada vez que un periodo se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, si todos los indicadores en la columna del Periodo Actual están prendidos, todos los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solo los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla del programa. Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Periodo Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el periodo actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiarlo manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Periodo Actual. Si cualquiera de las columnas a la derecha de la columna del Periodo Actual, tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Periodo Actual, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en estas columnas también. Nota: Si usted manualmente ajusta el ajuste de velocidad de tal manera que todos los indicadores en la columna del Periodo Actual estén prendidos, el ajuste de velocidad en la pantalla del programa no se moverá hacia abajo como se describe arriba.

Para parar el programa, presione el botón de Parar. Todas las pantallas pausarán y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

5 Siga su progreso con las cinco pantallas.

Refiérase al paso 6 en la página 11.

6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Cuando el programa ha terminado, **asegúrese de que la inclinación de la caminadora esté de la posición más bajo.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo". Refiérase a la página 23 y apague la función "demo".**

A continuación, mueva el interruptor de on/off cerca del cable eléctrico a la posición de off (apagar).

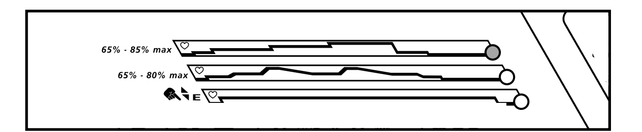
COMO USAR EL PROGRAMA DE PULSO 65%–85% Y EL PROGRAMA DE PULSO 65%–80%

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

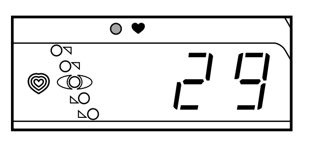
2 Seleccione el programa de 65%–85% o el programa de 65%–80%.

Cuando la llave se inserte, la función manual seleccionará y la luz indicadora se prenderá. Para seleccionar el programa de 65% a 85% o el programa de 65% a 80%, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que el indicador del programa apropiado se prenda.



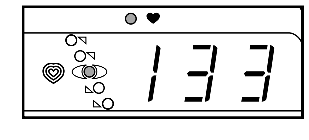
Los diagramas en la consola muestran como el ritmo cardíaco como meta cambiará durante los programas de pulso. Note que la pantalla del programa muestra un diagrama simplificado del programa.

3 Entre su edad.



Cuando un programa de pulso se selecciona, las letras “AGE” aparecerán en la pantalla de Pulso. Usted tiene que entrar su edad para usar un programa de pulso. Si usted ya ha entrado su edad, presione el botón de Entrar y vaya al paso 4. Si usted no ha entrado su edad, presione el botón de △ o ▽ al lado de botón de Entrar para entrar su edad. Cuando su edad se muestre, presione el botón de Entrar. **Una vez que haya entrado su edad, su edad se guardará en la memoria.**

4 Entre su ritmo cardíaco como meta.



Después que haya entrado su edad, las letras “PLS” aparecerán en la pantalla de Pulso. Presione el botón de △ al lado del botón de Entrar. La pantalla de pulso entonces mostrará el ajuste máximo del ritmo cardíaco, en latidos por minuto. Si lo desea, presione el botón △ o ▽ para cambiar el ajuste.

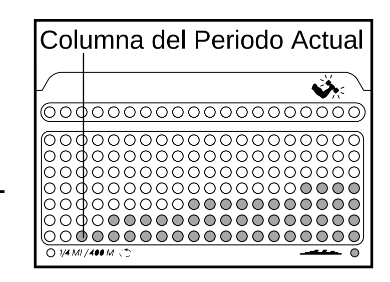
Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar. Nota: El ajuste máximo del ritmo cardiaco como meta puede estar entre 65% a 85% (o 65% a 80%) de su estimado ritmo cardíaco máximo (su estimado ritmo cardíaco máximo es 220 menos su edad). Si el ajuste no cambia cuando los △ o ▽ se presionen, el ajuste ha alcanzado su límite alto o bajo.

5 **Póngase el monitor del ritmo cardíaco.**

El monitor del ritmo cardíaco se tiene que poner cuando un programa de pulso se use. Vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6. Nota: El programa se puede comenzar sin la lectura del ritmo cardíaco; sin embargo, la velocidad e/o inclinación de la caminadora puede disminuir automáticamente si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa.

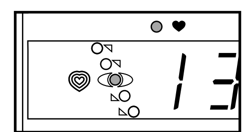
6 **Presione el botón Comenzar.**

Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.



Cada programa está dividido en veinte tres, periodos de un minuto. El ajuste del ritmo cardíaco para el primer periodo se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual de la pantalla del programa. Los ajustes del ritmo cardíaco para los siguientes diecisiete periodos se mostrarán en las diecisiete columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer periodo del programa, ambas columnas del Periodo Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento mostrará la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste del ritmo cardíaco para el segundo periodo entonces se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual y/o la inclinación de la caminadora se ajustará automáticamente, si es necesario, para que su ritmo cardíaco esté más cerca al ajuste del ritmo cardíaco para el segundo periodo.



Mientras que usted hace ejercicios, la pantalla del Ritmo Cardíaco como Meta se mostrará aunque su ritmo cardíaco esté cerca el ritmo cardíaco como meta o no. Si su ritmo cardíaco está dentro de 15 latidos por minuto del ritmo cardíaco como meta, el indicador en el centro se prenderá. Si su ritmo cardíaco está muy bajo o muy alto, las flechas bajas o altas se prenderán.

Si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa, la pantalla de Pulso se hará en blanco. (Vea PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.) La velocidad e/o inclinación de la caminadora también puede disminuir hasta que su ritmo cardíaco se detecte.

El programa continuará hasta que el ajuste del ritmo cardíaco del último periodo se muestre en la columna del Periodo Actual y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento cuenta hacia abajo hasta cero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Mientras que el programa esté en progreso, ajustes menores se pueden hacer a la velocidad o inclinación de la caminadora con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, si usted aumenta la velocidad, la inclinación se disminuirá automáticamente; si usted disminuye la velocidad, la inclinación aumentará. Si usted aumenta la inclinación, la velocidad disminuirá; si usted disminuye la inclinación la velocidad aumentará. La consola siempre intentará de mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste del ritmo cardíaco como meta para el periodo actual. Nota: Cuando la inclinación alcance el ajuste más bajo, la velocidad no podrá aumentar más. Cuando la inclinación alcance el ajuste más alto, la velocidad no podrá disminuir más.

Para parar el programa, presione el botón de Parar. Todas las pantallas pausarán y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

7 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 6 en la página 11.

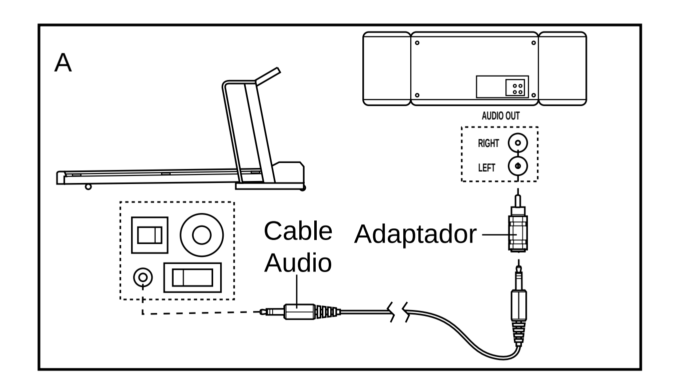
8 **Quite la llave de la consola.**

Vea el paso 6 en la página 13.

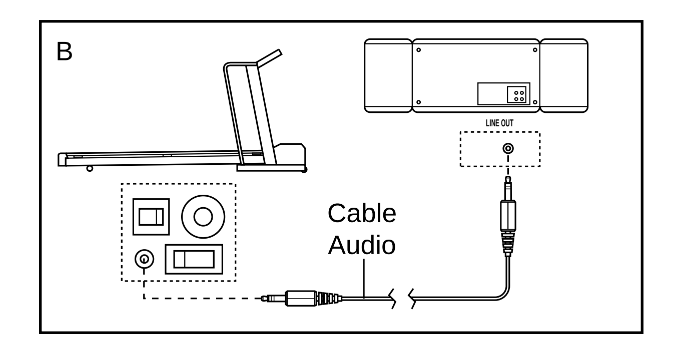
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.

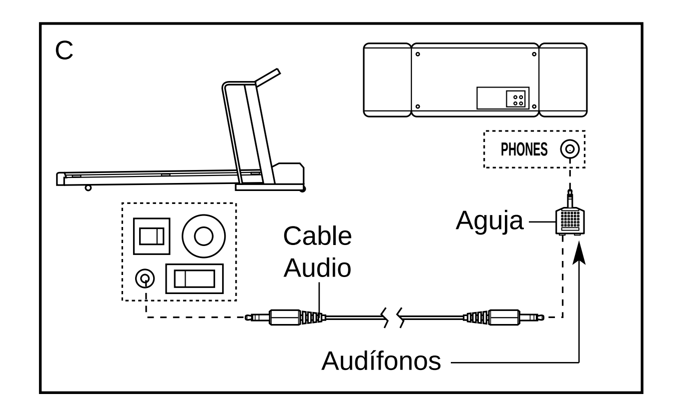
A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



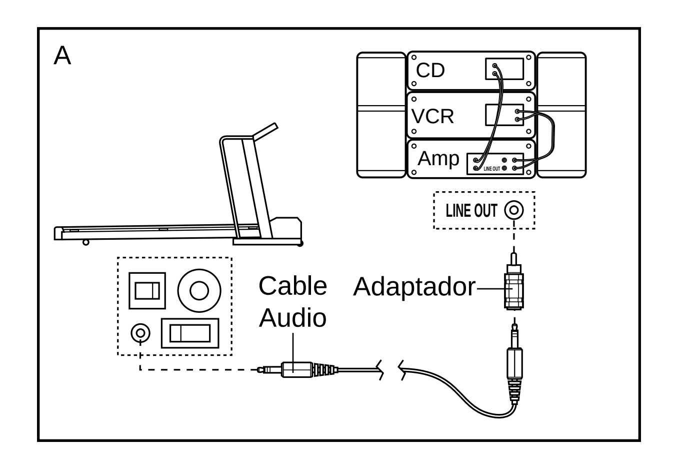
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la.



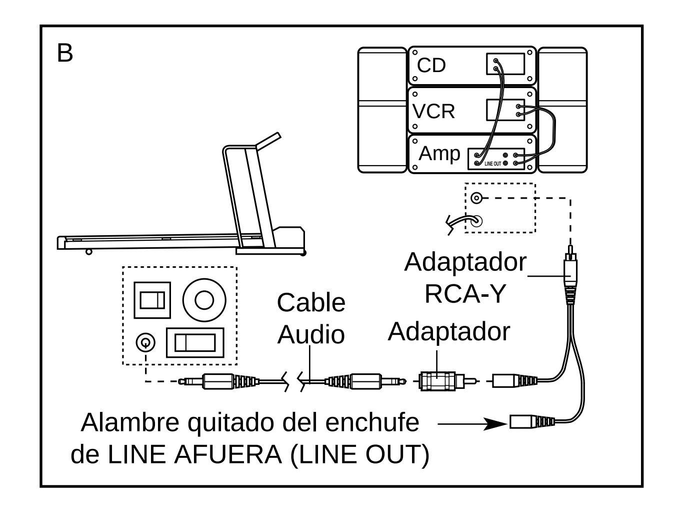
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de LINE OUT en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



Cuando solo queden tres segundos en el primer periodo del programa, ambas columnas del Periodo Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste de velocidad para el segundo periodo se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual la caminadora automáticamente cambiará al segundo ajuste de velocidad y inclinación que usted ha programado previamente.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el ultimo periodo se muestra en la columna del Periodo Actual y la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento cuente hacia abajo hasta cero. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Si el programa es muy fácil o muy difícil, el ajuste de velocidad o inclinación del periodo actual se puede ajustar con los botones de Velocidad o Inclinación. Los ajustes no se guardarán en la memoria. Para **reprogramar** el ajuste de velocidad o inclinación del periodo actual, presione el botón de Grabar. El indicador del programa hecho a su medida comenzará la señal intermitente. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador está con la señal intermitente.** Ajuste la velocidad o inclinación del periodo actual con los botones de Velocidad o Inclinación. Después que se complete el periodo, presione el botón de Grabar otra vez. El nuevo ajuste se guardará en la memoria.Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/ Tiempo Segmento comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

5 Siga su progreso con las cinco pantallas.

Vea el paso 6 en la página 11.

6 Quite la llave de la consola.

Vea el paso 6 en la página 13.

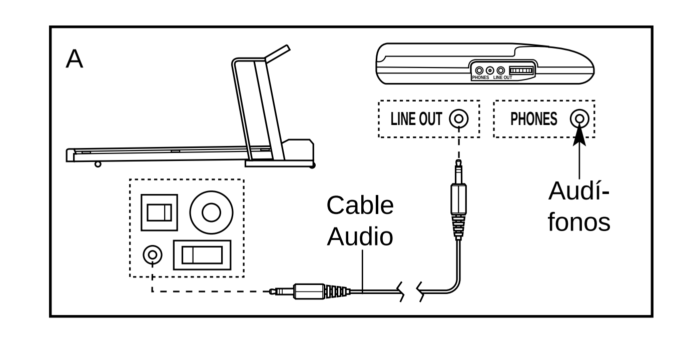
COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la caminadora debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 18 y 20 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la caminadora debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 20 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 20 para las instrucciones de conectar.

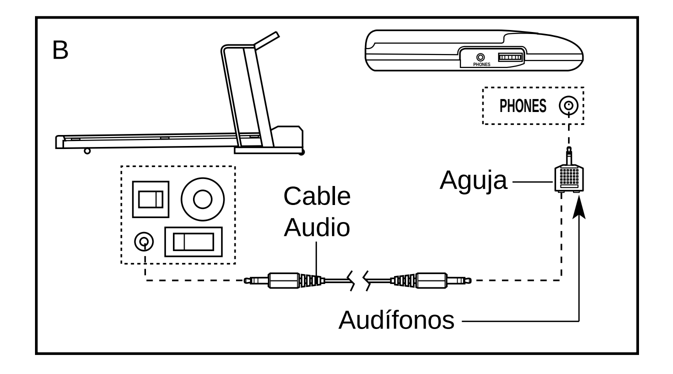
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



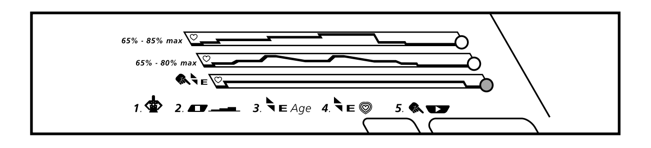
COMO USAR EL PROGRAMA DE SELECCIONAR LA META PARA PULSO

1 Inerte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 Seleccione el programa de Seleccionar la Meta.

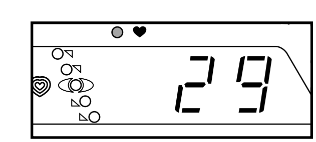
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se prenderá. Para seleccionar el programa de Seleccionar la Meta, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que el indicador apropiado del programa se prenda.



El diagrama en la consola muestra que el ritmo cardíaco como meta no cambiará durante el programa de Seleccionar la Meta. Nota: La gráfica en la pantalla del programa se explicará en el paso 6.

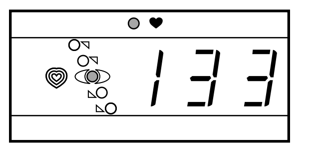
3 Entre su edad.

Cuando el programa de Seleccionar la Meta se seleccione, las letras “AGE” aparecerán en la pantalla de Pulso. Usted tiene que entrar su edad para usar el programa de Seleccionar la Meta. Si usted ya ha entrado su edad, presione el botón de Entrar y vaya al paso 4. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones △ o ▽ al lado del botón Entrar para entrar su edad. Cuando su edad se muestre, presione el botón Entrar. **Una vez que haya entrado su edad, su edad se guardará en la memoria.**



4 Entre un ritmo cardíaco como meta.

Después que usted haya entrado su edad, las letras “PLS” aparecerán en la pantalla de Pulso. Presione el botón △ al lado del botón Entrar. La pantalla pulso entonces mostrará el ajuste del ritmo cardíaco como meta para el programa, en latidos por minuto. Si lo desea, presione el botón de △ o ▽ para cambiar los ajustes. Cuando el ajuste deseado se muestre, presione el botón de Entrar. Nota: El ajuste del ritmo cardíaco como meta puede estar entre 50% a 85% de su estimado ritmo cardíaco máximo (su estimado ritmo cardíaco máximo es 220 menos su edad). Si el ajuste no cambia cuando el botón △ o ▽ se presionen, el ajuste ha alcanzado su límite alto o bajo.



5 Póngase el monitor del ritmo cardíaco.

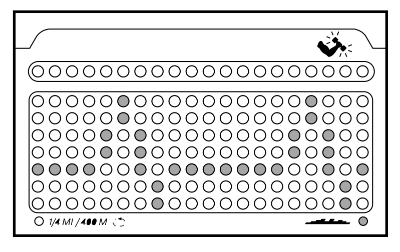
El monitor del ritmo cardíaco se tiene que poner cuando el programa de Seleccionar Meta se use. Vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6. Nota: El programa se puede comenzar sin la lectura del ritmo cardíaco; sin embargo, la velocidad e/o inclinación de la caminadora puede disminuir automáticamente si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa.

6 Presione el botón Comenzar.

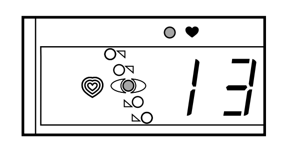
Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El programa de Seleccionar la Meta está dividido en veintitrés periodos de un minuto. Cuando solo queden tres segundos en el primer periodo del programa, la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento hará la señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y la velocidad e/o inclinación de la caminadora cambiará automáticamente, si es necesario, para acercar su ritmo cardíaco al ajuste del ritmo cardíaco como meta.

La pantalla del programa mostrará una gráfica moviéndose que representa su ritmo cardíaco. Lo más rápido que lata su corazón, lo más cercano que estarán los dos puntos en la gráfica.



Mientras que usted hace ejercicios, la pantalla de Ritmo Cardíaco como Meta mostrará si su ritmo cardíaco está cerca del ritmo cardíaco como meta. Si su ritmo cardíaco está dentro de 15 latidos por minutos del ritmo cardíaco como meta, el indicador del centro se prenderá. Si su ritmo cardíaco está muy bajo o muy alto, las flechas altas o bajas se prenderán.



Si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa, la pantalla de Pulso se hará en blanco. (Vea PROBLEMAS CON EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.) La velocidad e/o inclinación de la caminadora también puede disminuir hasta que su ritmo cardíaco se detecte.

El programa continuará hasta que la pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento cuente arriba hasta veintitrés minutos. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Mientras que el programa esté en progreso, ajustes menores se pueden hacer a la velocidad o inclinación de la caminadora con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, si usted aumenta la velocidad, la inclinación disminuirá; si usted disminuye la velocidad, la inclinación aumentará. Si usted aumenta la inclinación la velocidad disminuirá; si usted disminuye la inclinación, la velocidad aumentará. La consola siempre intentará mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste del ritmo cardíaco como meta. Nota: Cuando la inclinación alcance el ajuste más bajo, la velocidad no se puede aumentar más. Cuando la inclinación alcance el ajuste más alto, la velocidad no se puede disminuir más.

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Tiempo Segmento comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

7 **Siga su progreso con las cinco pantallas.**

Vea el paso 6 en la página 11.

8 **Quite la llave de la consola.**

Vea el paso 6 en la página 13.

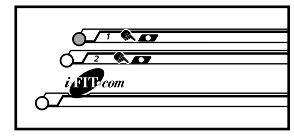
COMO CREER UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 **Inserte la llave en la consola.**

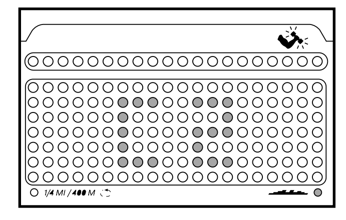
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 **Seleccione uno de los programas hechos a su medida.**

Cuando la llave se inserta, la función manual automáticamente se selecciona y el indicador manual se prenderá. Para seleccionar uno de los programas, presione el botón de Selección de Programa repetidamente hasta que uno de los dos indicadores de los programas hecho a su medida se prenden.



Cuando un programa hecho a su medida se selecciona, una “C1” o “C2” aparecerá en la pantalla del programa. Programas hechos a su medida son programas que usted crea. Los programas se guardan en la memoria de la consola y se puede cambiar cuantas veces lo desee. Programas hechos a su medida controlan ambos la velocidad y la inclinación de la caminadora.



3 **Póngase el monitor del ritmo cardíaco si lo desea.**

Para que la pantalla Pulso muestre su ritmo cardíaco, el monitor del ritmo cardíaco se debe poner. Para ponerse el monitor del ritmo cardíaco, vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDIACO en la página 6.

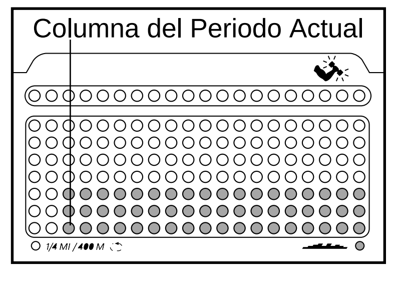
4 **Presione el botón de Comenzar.**

Un momento después que el botón se presione, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

5 **Presione el botón de Grabar y programe los ajustes de velocidad e inclinación deseados.**

Cuando se presiona el botón de Grabar, el indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador en el botón está prendido.**

Refiérase a la pantalla de programa. Cada programa hecho a su medida está dividido en periodos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada periodo. El ajuste de velocidad del primer periodo se mostrará en la columna en la columna intermitente del Periodo Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.)



Para programas la velocidad e inclinación deseada para el primer periodo, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la caminadora a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantas veces que uno de los botones de Velocidad se presionen, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Periodo Actual. Nota: Los indicadores se prenderán o obscurecerán en las columnas a la derecha de la columna del Periodo Actual también; ignore estas columnas.

Cuando el primer periodo del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. Todas las columnas de la pantalla de programa entonces se moverán una posición hacia la izquierda, y el ajuste de velocidad del segundo periodo se mostrará en la columna que se prende y apaga de Periodo Actual. Programe los ajustes de velocidad e inclinación por el segundo periodo como se describe arriba.

Repita este proceso hasta que usted haya programado los ajustes de velocidad e inclinación para todos los periodos deseados—programas hechos a su medida pueden tener de uno a cuarenta segmentos. Cuando usted haya terminado, presione el botón de Parar, quite la llave de la consola, y entonces vuelva a insertar la llave. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó y el número de periodos se guardarán en la memoria.

Para parar el programa momentariamente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas se pausarán y la pantalla de Tiempo/Tiempo Periodo comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar.

6 **Siga su progreso con las cinco pantallas.**

Vea el paso 6 en la página 11.

7 **Quite la llave de la consola.**

Vea el paso 6 en la página 13.

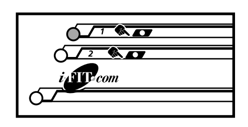
COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 10.

2 **Seleccione uno de los programas hecho a su medida.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador manual se prenderá. Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón de Seleccionar el Programa repetidamente hasta que los indicadores de uno de los programas hechos a su medida se prendan.



Cuando un programa hecho a su medida se seleccione, una “C1” o “C2” aparecerá en la pantalla del programa.

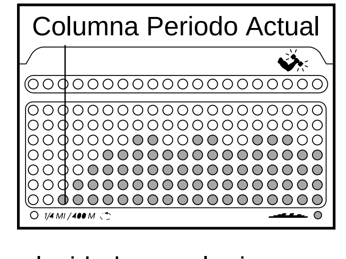
3 **Póngase el monitor del ritmo cardíaco.**

El monitor del ritmo cardíaco se tiene que pone cuando el programa de Seleccionar Meta se use. Vea COMO USAR EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO en la página 6.

4 **Presione el botón de Comenzar.**

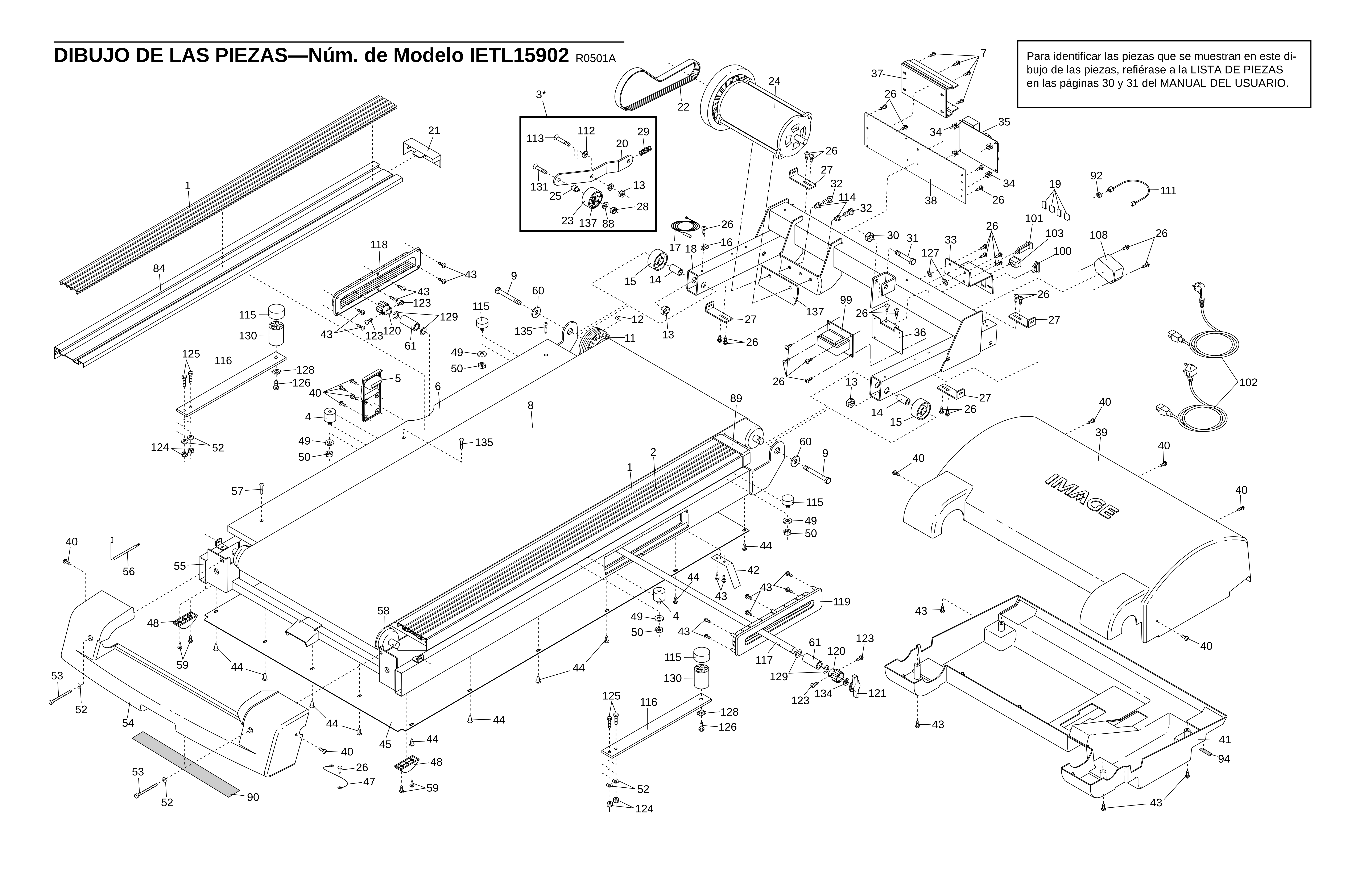
Un momento después que el botón se presione, la banda comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en periodos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada periodo. El ajuste de velocidad para el primer periodo se mostrará en la columna intermitente del Periodo Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes diecisiete periodos se mostrarán en las diecisiete columnas a la derecha.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo IETL15902 R0501A

Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, refiérase a la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31 del MANUAL DEL USUARIO.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo IETL15902 R0501A

